

# ぷらネットこまき

<http://www.komakichiku.com/> (古牧地区住民自治協議会広報紙)



第90号

古牧だより通算184号

## 汗だくのそば打ち 第4回 男性の料理教室

11月22日(火)、戸隠流蕎麦打ちの体験が小山弘幸さん中心に5人の講師の方にご指導いただきながら行われました。

参加者20人が5班に分かれて、お湯と水をしっかり計量(ここがポイント)。お湯と水の量を調整しながら、そば粉を「菊ねり10年」と言われる「きめの細かい美女の肌」のようになるまでひたすら練り、次は打ち粉をひき、一本棒でのしていきます。斜巻と正面巻を繰り返し、畳んで蕎麦包丁で切りました。幅の細い太いなど、それぞれの性格が現れ、表情

豊かな蕎麦が打ちあがりしました。茹で上げ、水洗いしたら出来上がりです。

食生活改善

推進協議会の伊藤先生ら9人の皆さんに美味しい天ぷらを揚げていただき、自分の打った蕎麦に舌つづみを打ちました。

初めて参加の伊藤さん、時田さんは「菊ねりが難しかった」、「のすのが難しかった」。3回目の小布施さん、若林さんは、「何回やっても難しい、奥行きが広い」と感想を語ってくれました。(福祉健康部)



## 戸隠地区と古牧地区にかけ橋 地域間交流促進事業スタート

長野市は、中山間地域と平地の住民自治協議会同士の交流を推進し、相互の地域の活性化を目的に「長野市地域間交流促進事業」に取り組んでいます。

今年度、古牧地区は戸隠地区とお互いのイベントに参加して交流を深めました。

初回は、紅葉が見ごろとなる10月25日に古牧地区が戸隠を訪問。曇り空で肌寒い日でしたが、荒倉山キャンプ場からの鬼女紅葉伝説をたどるトレッキングコースを豊かな自然・

風景を堪能しながら散策しました。途中、ガイドさんからクマの生息地の中に入るとの説明と注意を受け、豊



戸隠地区  
(トレッキングコースの説明)

かな自然に感謝するとともに慎重な行動を心がけました。

2回目は戸隠からの訪問でした。11月3日の「古牧ふるさと文化芸能祭」に戸隠宝光社の獅子神楽敬神会の皆様の獅子舞の披露と、戸隠で採れた農産物の直売が行われ



古牧地区(戸隠宝光社獅子舞)

ました。農産物は軽トラック2台分。品質の高さとお得な価格で早々に売り切れ、古牧地区の皆様の関心の高さを感じました。その後、戸隠の皆様と意見交換をして親睦を深め、有意義な地域間交流となりました。

来年度はより多くの皆様に参加できる事業になればと考えています。(総務部)

— 多彩な芸術にふれて —

# 第33回 古牧地区ふるさと文化芸能祭



11月3日の文化の日に「ふるさと文化芸能祭」が開かれました。

展示部門は古牧公民館、芸能部門は古牧小西体育館でした。今年は初めての試みで戸隠地区との交流事業（前頁参照）として、戸隠神楽の特別出演と戸隠農産物の販売があり、例年になく700余名という多くの来場者でにぎわいました。

芸能部門会場では開会式終了後全員で「信濃の国」を斉唱しました。西尾張部の神楽で第1部が開幕。中学生が笛を担当、見事に観客を魅了していました。また、地区のコーラス部、ゴスペルグループ、小・中学校の合唱部、金管バンド、吹奏楽部による演奏、太極拳の皆さんの模範演技等どれも素晴らしく、観客を釘付けにしていました。



第2部は戸隠の皆様による獅子舞「下方」で始まり、滑稽な獅子舞に圧倒させられました。続いて、各地域で活動されている団体によるフォルクローレ、和太鼓、篠笛、詩吟、民謡、ジャズ演奏と多種多彩な演目で魅せられました。

展示会場の2階集会室では、書道、生花、

絵画、写真、籐工芸など、13地区の皆様により出品された90点を超える大作、力作が展示され見応えがありました。また和室には「いけばな親子教室」での小学生のかわいい作品が所狭しと並んでいました。



お楽しみ抽選会では、今年の特賞の布団クリーナーを南長池の丸山麗奈さん（三陽中1年）が引き当てました。麗奈さんは「当たると思っていなかったのに当たってビックリした」。付き添いのお母さんは大喜びでした。



（公民館部）

# 新潟県長岡市のバイオマスと防災を視察

## 「バイオガス発電センター」と「アオーレ長岡防災システム」

総務部会（総務部・環境美化部）は11月16日（水）・17日（木）、新潟県長岡市の生ごみ「バイオガス発電センター」と長岡市役所「アオーレ長岡防災システム」を視察しました。

16日は「バイオガス発電センター」の視察。センターは平成25年7月に本格運転しており、生ごみを微生物の働きで発酵・分解し、発生するバイオガス（メタンガス）を発電に利用しています。また、発酵残さ（残りかす）も民間のセメント工場などの燃料として売却し、生ごみを無駄なく100%利用しています。その処理能力は1日65トン（家庭系40トン・事業系25トン）で全国最大級規模です。

生ごみを資源化することにより次のような効果があります。

- ①可燃ごみの減少
- ②二酸化炭素の削減
- ③発生したガス（バイオガス）で発電利益
- ④焼却灰を埋め立てる最終処分場の延命
- ⑤環境教育の場

ちなみにセンターには電気自動車充電設備もあり、一般の方でも無料で利用できます。

17日は長岡市役所「アオーレ長岡防災システム」を視察。防災について市の職員の方から説明していただきました。

長岡市は平成16年以降水害、土砂災害及び地震による災害が何回か発生しています。特に、平成16年7月の新潟・福島豪雨、10月の



新潟県中越地震、平成19年7月の新潟県中越沖地震では甚大な被害を受けました。このため日本一災害に強い都市（まち）をつくるために防災体制を強めてきました。

市民・市議・市職員・NPOボランティア等から意見を集約し災害を検証。一方、長岡市防災体制検討委員会を設置し、新たな防災対策を検討し、提言をしました。この検証と提言を基に「長岡市防災対策強化の指針」を作りました。

具体的な取り組みとして、①地域防災計画の見直し、②各種災害対応マニュアルの作成、③市民向け防災パンフレットの作成、④災害情報伝達体制の整備、⑤避難所環境の整備、⑥中越市民防災安全大学の開校などです。

特に、災害情報伝達体制の整備では避難情報の流れ図以外にFMラジオの緊急割り込み放送（FM長岡）があります。これは避難勧告等の緊急時には、自動的に電源が入り、最大音量で市民に対して災害情報を提供します。

市では緊急告知FMラジオ約10,000台を町内会（各3台）、避難行動要支援者（開示者）、民生児童委員、学校、公的施設等は無償貸与しています。

この取り組みに感心するばかりで、大きな災害に見舞われていない古牧地域の防災対策の必要性を強く感じたところでもあります。

（総務部）



# 12月から平成29年1月までの主な行事実施日のお知らせ

▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ (多くの皆様の参加をお待ちしています) ◀◀◀◀◀◀◀◀◀◀

| 事業名          | 実施日       | 各区             | 実施内容            | お問合せ先                  |
|--------------|-----------|----------------|-----------------|------------------------|
| ひとり暮らし高齢者の集い | 12月20日(火) | 古牧公民館          | おいしく食事して交流しましょう | ボランティアセンター<br>244-8159 |
| 年末夜間防犯パトロール  | 12月       | 各地区            | 夜間防犯パトロール       | 防犯部<br>243-4271        |
| 7公民館合同成人式    | 1月8日(日)   | 長野市芸術館(メインホール) |                 | 公民館部<br>227-2991       |



## 骨髄ドナーを経験して (兄との別れ)

平成7年5月16日、私の次兄に骨髄を移植した。兄は、日赤で突然“骨髄異形成症候群”いわゆる白血病の手前という診断を受け、治すには骨髄移植が最善とのことであった。姉と私とで白血球抗原HLAの検査を行ったところ、私のHLAだけが合致した。(兄弟では1/4の確率、他人では数百〜数万分の1の確率とのこと。担当看護師さんは、兄に顔が似ていることも一つの要因かもとおっしゃっていた。)兄は4月、担当医師の紹介で東京信濃町の慶応病院に入院し、5月の移植手術の準備を始め、血液成分を零にする抗がん剤治療に入ることができた。

ドナーとなった私とはいうと、自己血を冷蔵保存するため手術の3週間前から信濃町に二度通い、300ccずつ計600ccを貯血した。手術で1000ccの骨髄移植をするためには自分の血を輸血する自己血輸血が必要だからだ。手術当日まで絶対風邪などの病気をしないように注意を払い、当時嗜んでいた煙草をやめた。また、全身麻酔で何があるか分からないので女房の承諾も必要であった。

いよいよその時期となり、私は2泊3日入院し2日目に移植手術を行った。朝全身麻酔を掛けられたため手術室での記憶はないが、腸骨の2か所にドリルで穴をあけ5ccずつ200回採血した。無菌室に入っていた兄の血液成分が零になったところに、私の血液成分1000ccを骨髄移植した。兄の血液型はB型、私の血液型はO型で本来の輸血は違う型では不可能だが、成分輸血は、HLAが一致していれば可能とのこと。その結果、兄はB型からO型の血液型に変わった。

手術は無事終了。10年以上再発しなければ完治と言われている中で、21年間再発しなかった兄は完治していたはずである。しかしながら、すい臓がんを患っていたとは!! この5月に無念の別れとなってしまった。

(小幡 重雄)



### 古牧地区の世帯数と人口

28年11月1日現在

11,236 世帯

26,801 人

(男 13,226人 女 13,575人)

- 発行所 古牧地区住民自治協議会  
(電話・FAX 259-8359)  
(E-mail: komaki@vivid.ocn.ne.jp)
- 発行者 宮島 俊文
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 ㈱小池印刷